

## Памятка воспитателям

«Вот и лето наступило!»

**Инструктор  
по физическому воспитанию:  
Игнатьева С.А.**

Игровая форма проведения занятий по физической культуре на воздухе является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры. В то же время каждое занятие, состоящее из подвижных игр разной степени интенсивности, позволяет решать важные задачи, направленные на эмоциональное, физическое и психическое развитие ребенка – дошкольника.

В процессе игр дети совершают множество движений: ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, забрасывание мяча в корзину и прочее. При этом они проявляют быстроту реакции, ловкость, выносливость, а также смелость, решительность, находчивость и

самостоятельность. Следует отметить также положительную роль использования пособий в подвижных играх для развития восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. На спортивной площадке достаточно места, чтобы дети могли свободно двигаться и реализовывать свои творческие возможности.

При разработке содержания занятий предусматриваются:

- использование различных видов движений;
- включение различных игр разной интенсивности: с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и метанием, игры – соревнования, эстафеты, игры на ориентирование в пространстве, на развитие внимания, ловкости.

Накопление двигательного опыта – одно из главных задач. В процессе игровых занятий дети путешествуют в мире сказок, подражая действиям героев, демонстрируя свои двигательные умения и навыки, постепенно приобретают привычку к здоровому образу жизни. Кроме того, они осваивают разные действия, учатся управлять своим поведением.

Для развития способности к творческому решению задач в подвижных играх можно использовать поисково-экспериментальные методы: вопросы, загадки, карточки-схемы и т. п., способствующие пробуждению фантазии, созданию игровых образов, новых правил, обыгрывание предметов и пособий.

Игровая форма проведения занятий на воздухе способствует тому, что в процессе игры дети проявляют интерес и творчество, быстрее усваивают правила.

Каждое занятие, проводимое на воздухе, начинается с легкой пробежки. Для поддержания определенного темпа и ритма бега и с целью предупреждения утомления детей инструктор бежит впереди, а воспитатель – сзади. Постепенно от занятия к занятию, дистанция увеличивается.

За детьми, которым трудно ее преодолеть и которые нуждаются в индивидуальном темпе бега, осуществляется медицинский контроль. После преодоления детьми дистанции проводится дыхательная гимнастика. Детей следует научить правильно дышать и выполнять дыхательные упражнения: это способствует развитию дыхательной

мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий вдох.

Общеразвивающие упражнения отличаются динамичностью и отсутствием длительных пауз и остановок.

В теплое время года детям разрешается ходить босиком. Комплексное воздействие солнца, воздуха, воды (*в летнее время обливание из шланга*), свобода движений способствуют снятию психо-эмоционального напряжения, созданию хорошего настроения, атмосферы радости, что укрепляет физическое и психическое здоровье детей.

**Выносной материал** на прогулку - игрушки для игр с песком и водой + бросовый материал (баночки, крышечки, брусочки, пакетики, кусочки ткани...) для обыгрывания;

- тазы с водой,

- материалы для игр с ветром (вертушки, султанчики, ленточки и пр.)

- игрушки для сюжетных и театрализованных игр;

- спортивные атрибуты (обручи, городки, кегли, бадминтон, скакалки, мячи разных размеров);

- материал для труда в корзине (лопатки, грабли, веник, совок, лейка);

Выносной материал проверяется на исправность и безопасность, моется ежедневно после каждой прогулки и складывается в корзины. Следите, чтобы все игрушки были собраны.

Ежедневно после прогулок подметаются веранды, домики. В жаркие дни территория площадки орошается водой.

**Содержание прогулки:** наблюдения, труд на участке, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, подвижные и спортивные игры.

При организации летней деятельности практикуйте подгрупповую и индивидуальную работу.

Деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, занятия физической культурой, экскурсии, труд), должна проводиться в часы до наступления жары или после ее спада.

В течение дня **чередовать** фазы активной и умеренной деятельности детей.